**Викторина «Здоровый образ жизни»**

1) Его бьют, а он не плачет,  
Веселее только скачет. (Мяч)

2) Два колеса подряд,   
Их ногами вертят. (Велосипед)

3) Михаил играл в футбол   
И забил в ворота ... (гол).   
4) Не пойму, ребята, кто вы?

Птицеловы? Рыболовы?   
Что за невод во дворе?   
Не мешал бы ты игре,   
Ты бы лучше отошел,   
Мы играем в ... (волейбол).

5) гладко, душисто, моет чисто,   
Нужно, чтобы у каждого было.   
Что это такое? (Мыло)

6) Костяная спинка,   
На брюшке щетинка,   
По частоколу прыгала,   
Всю грязь повымыла. (Зубная щетка)

7) Зубаст, а не кусается.   
Как он называется? (Гребень, расческа)   
8) Я несу в себе водицу.   
Нам водица пригодится.   
Можно мыться без хлопот,   
Если есть ... (водопровод).

**Ответьте на вопросы:.**

1. Как называются эти продукты? Какой из этих продуктов предпочтительнее употреблять в пищу? (сосиски, **мясо**, колбаса, сардельки)

2. Какой молочный продукт благоприятно действует на пищеварительный процесс? (сыр, **кефир,** мороженное, масло)

3. Какой из этих фруктов богат железом?. Его очень полезно употреблять при анемии. (апельсин, **яблоко,** груша, мандарин)

4. *Какой*фрукт полезно употреблять во время простуды*?* (слива, яблоко, **лимон,** банан)

5. В каком из этих овощей много фермента роста- каротина? (лук, огурец, картофель, **морковь**)

6. Как называются эти продукты? Какой из этих продуктов богат кальцием и полезен для укрепления костей, зубов? (масло, сметана, сыр, **творог)**

**“Загадки – помощники гигиены”**

Соблюдение здорового образа жизни неразрывно связано с правилами гигиены. А в соблюдении правил гигиены нашими помощниками могут быть, кто вы узнаете, отгадав загадки.

1.Вафельное, полосатое,  
Гладкое, лохматое,  
Всегда по рукою,  
Что это такое? *(полотенце)*

2. Волосистою головкой  
В рот она влезает ловко  
И считает зубы нам  
По утрам. *(зубная щётка)*

3.Только ей судья кивнёт  
По бревну скакать начнёт!  
С длинной ленточкой попляшет  
С брусьев ножками помашет  
А потом попьёт воды  
И ждёт оценок за труды. *(гимнастка)*

4.Есть лужайка в нашей школе  
А на ней козлы и кони  
Кувыркаемся мы тут  
Ровно 45 минут  
В школе кони и лужайка,  
Что за чудо угадай-ка? *(спортзал)*

5.Двухметровая детина  
Мяч к мячу, за ним второй  
Ведь корзина – то с дырой! *(баскетбол)*

6.10 плюс один кого-то  
Мяч хотят загнать в ворота  
А 11 других  
Не пустить стремятся их. *(футбол)*

7.Зелёный луг,  
100 скамеек лишь вокруг,  
От ворот до ворот  
Бойко бегает народ  
На воротах этих  
Рыбацкие сети. *(стадион)*

8.Лёд вокруг прозрачный, плоский  
Две железные полоски  
А над ними кто-то пляшет  
Прыгает, руками машет. *(фигурист)*

9. Кто по снегу быстро мчится  
Провалиться не боится? *(лыжник)*

10.Вроде ёжика на вид  
Но не просит пищи  
По одежде побежит  
Она станет чище. *(щётка)*